

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3300 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

3312 kcal ● 247g proteína (30%) ● 106g gordura (29%) ● 285g carboidrato (34%) ● 60g fibra (7%)

### Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Framboesas**  
3/4 xícara(s)- 54 kcal



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Tomate recheado com ovo e pesto**  
2 tomate(s)- 259 kcal

### Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas**  
1 torrada(s)- 203 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal



**Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante**  
752 kcal

### Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
76 kcal



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
902 kcal

## Day 2

3353 kcal ● 227g proteína (27%) ● 139g gordura (37%) ● 236g carboidrato (28%) ● 63g fibra (8%)

### Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Framboesas**  
3/4 xícara(s)- 54 kcal



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Tomate recheado com ovo e pesto**  
2 tomate(s)- 259 kcal

### Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas**  
1 torrada(s)- 203 kcal

### Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal



**Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante**  
752 kcal

### Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Amendoins torrados**  
1/3 xícara(s)- 288 kcal



**Sopa de tomate**  
1 lata(s)- 211 kcal



**Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos**  
520 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

## Day 3

3305 kcal ● 254g proteína (31%) ● 164g gordura (45%) ● 149g carboidrato (18%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Parfait de chia com iogurte**  
333 kcal

### Lanches

330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Leite**  
2/3 xícara(s)- 99 kcal



**Bolo de caneca proteico de chocolate**  
1 bolo(s) de caneca- 195 kcal



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Sanduíche Caprese**  
1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal

### Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Amendoins torrados**  
1/3 xícara(s)- 288 kcal



**Sopa de tomate**  
1 lata(s)- 211 kcal



**Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos**  
520 kcal

## Day 4

3314 kcal ● 234g proteína (28%) ● 150g gordura (41%) ● 207g carboidrato (25%) ● 52g fibra (6%)

### Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Parfait de chia com iogurte**  
333 kcal

### Lanches

330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Leite**  
2/3 xícara(s)- 99 kcal



**Bolo de caneca proteico de chocolate**  
1 bolo(s) de caneca- 195 kcal



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Sanduíche Caprese**  
1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal

### Jantar

1025 kcal, 36g proteína, 119g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Massa com espinafre e parmesão**  
914 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal

## Day 5

3272 kcal ● 257g proteína (31%) ● 154g gordura (42%) ● 157g carboidrato (19%) ● 56g fibra (7%)

### Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura

 Queijo em tiras  
3 palito(s)- 248 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate  
249 kcal

### Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura

 Amêndoas torradas  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Framboesas  
1 xícara(s)- 72 kcal



Shake de proteína (leite)  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

 Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura

 Sopa enlatada com pedaços (cremosa)  
2 1/2 lata(s)- 884 kcal

 Salada simples de folhas mistas com tomate  
113 kcal

### Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 52g gordura

 Leite  
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

 Tempeh básico  
8 oz- 590 kcal

 Salada simples de folhas mistas  
68 kcal

## Day 6

3314 kcal ● 240g proteína (29%) ● 145g gordura (39%) ● 207g carboidrato (25%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura

 Queijo em tiras  
3 palito(s)- 248 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate  
249 kcal

### Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura

 Amêndoas torradas  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Framboesas  
1 xícara(s)- 72 kcal



Shake de proteína (leite)  
129 kcal

### Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura

 Sopa enlatada com pedaços (cremosa)  
2 1/2 lata(s)- 884 kcal

 Salada simples de folhas mistas com tomate  
113 kcal

### Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura

 Tigela de verduras quenianas com tofu  
746 kcal

 Lentilhas  
289 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

 Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

## Day 7

3347 kcal ● 245g proteína (29%) ● 129g gordura (35%) ● 244g carboidrato (29%) ● 58g fibra (7%)

### Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Queijo em tiras**  
3 palito(s)- 248 kcal



**Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate**  
249 kcal

### Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

1030 kcal, 38g proteína, 120g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Batata-doce recheada com grão-de-bico**  
1 1/2 batata-doce(s)- 733 kcal



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal

### Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tigela de verduras quenianas com tofu**  
746 kcal



**Lentilhas**  
289 kcal

## Outro

- folhas verdes variadas  
29 1/4 xícara (878g)
- molho de pimenta sriracha  
1 colher de sopa (17g)
- molho teriyaki  
1/4 xícara (mL)
- proteína em pó, chocolate  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- adoçante sem calorias  
4 colher de chá (14g)
- tomate em cubos  
2 lata(s) (840g)
- redução de vinagre balsâmico  
3/4 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
2 xícara (mL)
- óleo  
4 oz (mL)
- azeite  
1 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
56 colher de chá (216g)
- seitan  
1/2 lbs (227g)
- massa seca crua  
5 oz (143g)
- amido de milho (cornstarch)  
4 colher de sopa (32g)

## Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural  
2/3 xícara (187g)
- manteiga  
3/8 vara (45g)
- ovos  
20 grande (1000g)
- queijo parmesão  
3 oz (81g)
- leite integral  
8 1/4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1/4 xícara (61g)
- mussarela fresca  
6 fatias (170g)
- queijo em tiras  
9 vara (252g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cebola  
1 2/3 pequeno (117g)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado  
2 1/2 lata(s) (1083g)
- amendoim torrado  
10 colher de sopa (91g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- tofu firme  
1 1/4 lbs (567g)
- lentilhas, cruas  
13 1/4 colher de sopa (160g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1 xícara, inteira (161g)
- manteiga de amêndoas  
2 colher de sopa (32g)
- sementes de linhaça  
2 pitada (2g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
3 oz (89g)
- sementes de chia  
6 colher de sopa (85g)

## Produtos de panificação

- pão  
13 1/2 oz (384g)
- fermento em pó  
1 colher de chá (5g)

## Frutas e sucos de frutas

- framboesas  
1 1/2 lbs (715g)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- proteína em pó  
29 1/2 concha (1/3 xícara cada) (915g)
- água  
2 galão (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho pesto  
1/2 xícara (128g)
- sopa de tomate condensada enlatada  
2 lata (298 g) (596g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
5 lata (~540 g) (2665g)

## Especiarias e ervas

- mostarda Dijon  
4 colher de chá (20g)
- sal  
4 pitada (3g)

- salsa fresca**  
6 3/4 colher de sopa, picado (25g)
- tomates**  
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1207g)
- mistura de legumes congelados**  
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- alface romana (romaine)**  
8 xícara, ralado (376g)
- brócolis**  
2 xícara, picado (182g)
- espinafre fresco**  
1 1/4 pacote (280 g) (358g)
- alho**  
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)
- couve-manteiga (collard greens)**  
4 xícara, picada (144g)
- cebola roxa**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- gengibre fresco**  
2 oz (57g)
- chalotas**  
3/4 dente(s) de alho (43g)
- batata-doce**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

- pimenta-do-reino**  
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
- cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)
- coentro em pó**  
2 colher de chá (4g)

### **Doces**

- cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

### Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho pesto**  
1 colher de sopa (16g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**tomates**  
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

Para todas as 2 refeições:

**molho pesto**  
2 colher de sopa (32g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**tomates**  
4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

## Parfait de chia com iogurte

333 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**  
3 colher de sopa (43g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1/8 xícara (31g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de chia**  
6 colher de sopa (85g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1/4 xícara (61g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigerue durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
9 vara (252g)

1. A receita não possui instruções.

## Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**queijo parmesão**  
2 colher de sopa (10g)  
**tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**alho, picado**  
4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**queijo parmesão**  
6 colher de sopa (30g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**alho, picado**  
1/2 colher de sopa (4g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.

---

### Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 103g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 2/3 colher de sopa (77g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/4 xícara (58g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cebola, cortado em cubos**  
5/6 pequeno (58g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
5/6 lata(s) (373g)  
**salsa fresca, picado**  
1/4 xícara, picado (13g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
13 1/3 colher de sopa (154g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 2/3 colher de sopa (117g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (17g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 2/3 pequeno (117g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1 2/3 lata(s) (747g)  
**salsa fresca, picado**  
6 2/3 colher de sopa, picado (25g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
9 xícara (270g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

### Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s) - 691 kcal ● 34g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**tomates**  
3 fatia(s), grossa/grande (~1,3 cm de espessura) (81g)  
**mussarela fresca**  
3 fatias (85g)  
**molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**tomates**  
6 fatia(s), grossa/grande (~1,3 cm de espessura) (162g)  
**mussarela fresca**  
6 fatias (170g)  
**molho pesto**  
6 colher de sopa (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g gordura ● 75g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
5 lata (~540 g) (2665g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**tomates**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 1/2 batata-doce(s) - 733 kcal ● 23g proteína ● 17g gordura ● 96g carboidrato ● 26g fibra



Rende 1 1/2 batata-doce(s)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)  
**redução de vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**chalotas, picado**  
3/4 dente(s) de alho (43g)  
**batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).

2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.

3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.

4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas começem a ficar tostadas.

5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.

6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

#### leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**manteiga de amêndoas**  
1 colher de sopa (16g)  
**sementes de linhaça**  
1 pitada (1g)  
**framboesas**  
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**manteiga de amêndoas**  
2 colher de sopa (32g)  
**sementes de linhaça**  
2 pitada (2g)  
**framboesas**  
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).

2. Espalhe a manteiga de amêndoas sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui  
instruções.

## Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca - 195 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó, chocolate**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**fermento em pó**  
4 pitada (3g)  
**cacau em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**adoçante sem calorias**  
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**proteína em pó, chocolate**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**fermento em pó**  
1 colher de chá (5g)  
**cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**água**  
4 colher de chá (mL)  
**adoçante sem calorias**  
4 colher de chá (14g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhá-lo demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

## Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

### Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**tomates**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 103g carboidrato ● 10g fibra



**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**molho teriyaki**  
1/4 xícara (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
2/3 pacote (280 g cada) (192g)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)  
**seitan, cortado em tiras**  
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sopa de tomate condensada enlatada**  
1 lata (298 g) (298g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de tomate condensada enlatada**  
2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

520 kcal ● 41g proteína ● 30g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**  
4 xícara, ralado (188g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**brócolis**  
1 xícara, picado (91g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**mostarda Dijon**  
2 colher de chá (10g)  
**queijo parmesão**  
2 colher de sopa (10g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
2 colher de sopa (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
8 xícara, ralado (376g)  
**ovos**  
8 grande (400g)  
**brócolis**  
2 xícara, picado (182g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**mostarda Dijon**  
4 colher de chá (20g)  
**queijo parmesão**  
4 colher de sopa (20g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Massa com espinafre e parmesão

914 kcal ● 33g proteína ● 33g gordura ● 111g carboidrato ● 9g fibra



**massa seca crua**  
5 oz (143g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**espinafre fresco**  
5/8 pacote (280 g) (178g)  
**queijo parmesão**  
5 colher de sopa (31g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 colher de chá, moído (3g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**alho, picado**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/4 xícara(s)



**leite integral**  
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

## Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Tigela de verduras quenianas com tofu

746 kcal ● 30g proteína ● 42g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**

2 colher de sopa (16g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**coentro em pó**

1 colher de chá (2g)

**tomate em cubos**

1 lata(s) (420g)

**couve-manteiga (collard greens)**

2 xícara, picada (72g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**cebola roxa, picado**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**

10 oz (284g)

**gengibre fresco, picado fino**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**

4 colher de sopa (32g)

**cominho em pó**

2 colher de chá (4g)

**coentro em pó**

2 colher de chá (4g)

**tomate em cubos**

2 lata(s) (840g)

**couve-manteiga (collard greens)**

4 xícara, picada (144g)

**óleo**

4 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

4 dente(s) (de alho) (12g)

**cebola roxa, picado**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**

1 1/4 lbs (567g)

**gengibre fresco, picado fino**

2 oz (57g)

1. Em uma tigela média, misture o tofu esfarelado e o amido de milho, envolvendo para cobrir.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe por 7–9 minutos, até dourar. Acrescente cominho, coentro, sal e pimenta, e cozinhe por 1 minuto até liberar aroma. Transfira o tofu para um prato e mantenha aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça o restante do óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola, o gengibre e o alho, e cozinhe por 3–5 minutos até amolecerem.
4. Acrescente os tomates, as couves-manteiga e uma pitada de sal. Tampe, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as verduras fiquem macias, cerca de 10–15 minutos.
5. Sirva as verduras com o tofu temperado.

## Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)  
**água**  
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.